



Analisis Fenomena Mom Guilt pada Ibu Bekerja di Indonesia dalam Perspektif Psikologi Positif dan Indigenous

Ni Luh Hita Ekayanti Pujarisma¹, Nina Fitriana²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

hitaekayanti.p@gmail.com, nina@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Fenomena meningkatnya jumlah perempuan yang bekerja menjadi isu penting dalam dinamika sosial modern. Arus globalisasi dan perubahan ekonomi telah mendorong pergeseran struktur keluarga, dimana perempuan kini tidak hanya berperan sebagai pengelola rumah tangga, tetapi juga ikut berkontribusi sebagai pencari nafkah. Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja sering kali menimbulkan mom guilt, yaitu perasaan bersalah akibat ketidakmampuan memenuhi standar ideal sebagai ibu di tengah tuntutan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika mom guilt pada ibu bekerja melalui integrasi perspektif psikologi positif (model PERMA) dan psikologi indigenous di konteks budaya Indonesia. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan protokol PRISMA, yang mensintesis hasil penelitian relevan dari basis data Google Scholar, ResearchGate, dan SINTA. Hasil analisis menunjukkan bahwa mom guilt pada ibu bekerja di Indonesia dipicu oleh budaya paternalistik yang menetapkan pengasuhan sebagai tanggung jawab mutlak perempuan, serta adanya tekanan dari struktur keluarga luas. Namun, temuan ini juga mengungkapkan bahwa ibu bekerja dapat mencapai kondisi flourishing dengan menginternalisasi nilai spiritual sebagai bagian dari dimensi meaning, dimana peran ganda dimaknai sebagai ibadah. Dukungan suami dan hubungan sosial yang positif terbukti efektif memitigasi dampak konflik peran dan stres emosional. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan ibu bekerja dalam mengatasi rasa bersalah sangat bergantung pada sinergi antara ketangguhan karakter individu dan pergeseran paradigma sosial menuju pembagian peran gender yang lebih egaliter. Integrasi nilai-nilai lokal dengan kekuatan psikologis positif memungkinkan ibu bekerja mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal tanpa mengorbankan identitas budayanya.

Kata Kunci: Mom Guilt; Ibu Bekerja; Model PERMA; Psikologi Indigenous; Budaya Paternalistik

1. Pendahuluan

Fenomena meningkatnya jumlah perempuan yang bekerja menjadi isu penting dalam dinamika sosial modern. Arus globalisasi dan perubahan ekonomi telah mendorong pergeseran struktur keluarga, dimana perempuan kini tidak hanya berperan sebagai pengelola rumah tangga, tetapi juga ikut berkontribusi sebagai pencari nafkah (Fala, Sunarti, & Herawati, 2020). Fenomena ini mencerminkan pergeseran nilai sosial budaya yang mengedepankan kesetaraan gender, sekaligus memberikan ruang bagi perempuan untuk mengembangkan karir dan meraih capaian di sektor publik (Yanto, Aini, & Luvianasari, 2023). Sehingga, perempuan saat ini aktif di ranah domestik dan publik menjalankan peran ganda sebagai istri dan ibu rumah tangga sekaligus sebagai wanita karir (Umaroh & Hapsari, 2022). Di Indonesia, tren ini terlihat dari data Badan Pusat Statistik (BPS, 2025) yang menunjukkan bahwa 50,13% tenaga profesional adalah perempuan. Fenomena ini merefleksikan signifikansi kontribusi perempuan di sektor produktif, dimana peran perempuan telah melampaui fungsi domestik tradisional dan bertransformasi menjadi katalisator utama dalam mendorong laju perekonomian (Mayasari & Thamrin, 2025). Meningkatnya partisipasi perempuan dalam dunia kerja juga membawa tantangan baru. Perempuan yang telah menikah dan memiliki anak sering dihadapkan pada peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja profesional, yang menuntut kemampuan menyeimbangkan tanggung jawab domestik dan pekerjaan sehingga kerap menimbulkan kelelahan fisik maupun emosional (Herawati & Widianoro, 2020). Motivasi utama partisipasi ibu bekerja di angkatan kerja bukanlah kepuasan karir, melainkan kebutuhan ekonomi keluarga akibat biaya hidup yang tinggi dan pendapatan suami yang seringkali tidak mencukupi (Olson dkk., 2019).

Ibu bekerja diartikan sebagai wanita yang berhasil mengintegrasikan karir dengan tanggung jawab mengasuh anak (Poduval & Poduval, 2009). Namun, tanggung jawab majemuk wanita menikah sebagai ibu rumah tangga dan ibu bekerja menciptakan berbagai situasi dan permasalahan yang harus dihadapi setiap hari (Amanda & Mujiasih, 2018). Banyak ibu bekerja berada dalam situasi yang sangat dilematis, yaitu dituntut berhasil dalam pekerjaan sekaligus diharapkan sukses menjalankan peran dalam keluarga (Wijayanti & Indrawati, 2016). Beban ganda yang dipikul oleh ibu bekerja sering kali menciptakan tekanan yang saling bertolak belakang. Kondisi ini menyebabkan terjadinya kesulitan dalam melakukan manajemen waktu dan membagi prioritas peran secara seimbang (Rosiana, 2007). Ibu bekerja dituntut mampu membagi waktu secara optimal untuk menyeimbangkan tanggung jawab mengurus rumah tangga, suami, dan anak dengan pekerjaan mereka (Iqbal, 2024). Pratiwi dkk. (2024) menjelaskan bahwa benturan antara kedua peran tersebut disebut multiple role conflict, yaitu situasi ketika tuntutan dari satu peran mengganggu pelaksanaan peran lainnya. Ketimpangan tanggung jawab antara laki-laki dan perempuan

tersebut dapat mengakibatkan tekanan yang semakin parah, karena perempuan masih menanggung beban domestik lebih besar meskipun sama-sama bekerja di luar rumah (Kinanti & Suarya, 2016). Tekanan emosional semakin berat karena norma sosial masih menjadikan pengasuhan anak sebagai ukuran keberhasilan perempuan. Dimana masyarakat menilai ibu bekerja berdasarkan kemampuannya menyeimbangkan karir dan keluarga (Odenweller & Rittenour, 2017). Kondisi ini menyebabkan banyak ibu merasa bersalah ketika tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial sebagai ibu yang ideal (Handayani dkk., 2015). Dorongan untuk tampil ideal tersebut pada akhirnya meningkatkan resiko interrole conflict, yang berujung pada ketegangan emosional dan perasaan bersalah pada ibu bekerja.

Fenomena ini dikenal sebagai maternal guilt atau mom guilt, yakni pengalaman moral dan emosional yang muncul ketika seorang ibu merasa gagal memenuhi standar pribadi maupun ekspektasi sosial mengenai figur ibu ideal (Rotkirch & Janhunen, 2010). Sebagai fenomena emosional multidimensi, mom guilt bersumber dari kesenjangan antara realitas pengasuhan dengan standar ideal yang tidak realistis. Adapun empat manifestasi utama dari rasa bersalah ini, yaitu: aggression (bersalah akibat ekspresi kemarahan terhadap anak); absence (bersalah akibat ketidakhadiran fisik maupun emosional); preferential treatment (bersalah akibat distribusi perhatian yang tidak merata antar anak); dan exit (munculnya keinginan untuk melepaskan tanggung jawab pengasuhan demi stabilitas diri) (Rotkirch & Janhunen, 2010). Rotkirch dan Janhunen (2010), dalam penelitiannya juga menyebutkan faktor pemicu mom guilt yang mencakup tekanan sosio budaya, kontradiksi antara tuntutan profesional dan tanggung jawab domestik, serta kelelahan fisik akibat pengelolaan peran ganda. Pengalaman emosional tersebut semakin diperparah oleh mitos pengasuhan (motherhood myth) dan ideologi pengasuhan intensif yang mengonstruksi ekspektasi figur ibu sebagai pengasuh tanpa cela (Constantinou dkk., 2021). Secara psikologis, beban ini berakar pada diskrepansi diri maternal, dimana ketidaksesuaian antara diri aktual dengan citra ibu ideal secara signifikan meningkatkan level rasa bersalah dan malu (shame), terutama pada individu dengan tingkat ketakutan yang tinggi terhadap evaluasi negatif dari lingkungan sosial (Liss dkk., 2013).

Dalam konteks global, ibu bekerja menghadapi tantangan struktural berupa diskriminasi dan tuntutan peran ganda yang menyebabkan pengabaian terhadap kesehatan pribadi (Verma & Negi, 2020). Rasa bersalah yang muncul sering disebut sebagai the guilt thing merupakan respons yang diinduksi secara struktural akibat upaya mendamaikan kebutuhan pribadi, keluarga, dan tuntutan profesional dalam sistem yang masih membebaskan mayoritas beban mental (mental load) kepada perempuan (Sutherland, 2010). Di Indonesia, dinamika ini memiliki karakteristik unik melalui fenomena Family to Work Conflict yang ditemukan lebih signifikan menurunkan kesejahteraan (well-being) dibandingkan Work to Family Conflict (Nona dkk., 2022). Hal ini mencerminkan kuatnya nilai budaya yang menempatkan kegagalan fungsi domestik sebagai ancaman utama terhadap identitas psikologis ibu. Konsekuensinya tidak hanya merusak citra diri profesional dan menghambat karir, tetapi juga memicu pola asuh kompensatori yang justru berisiko menimbulkan stres kronis (Hairina & Hartini, 2024). Meskipun demikian, perspektif psikologi positif memberikan kerangka kerja untuk mencapai keberfungsian optimal. Melalui model PERMA, ibu bekerja dapat membangun keseimbangan hidup dengan menginternalisasi makna bekerja sebagai ibadah (meaning), menjaga hubungan positif dengan sistem pendukung (positive relationship), dan memupuk rasa syukur (Daulay & Situmorang, 2021). Kekuatan ini diperkuat oleh resiliensi yang tinggi, dimana kemampuan ibu untuk bangkit dari kesulitan dan mengontrol diri secara spiritual menjadi faktor esensial dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif (Noviyanti, 2022). Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan ibu bekerja dalam mengatasi mom guilt bergantung pada integrasi antara kekuatan karakter individu dengan dukungan sosial yang harmonis dan kebijakan struktural yang fleksibel.

Dalam konteks indigenous Indonesia, mom guilt dipengaruhi secara signifikan oleh budaya paternalistik dan otoriter yang menetapkan pembagian peran gender secara kaku (Rosiana, 2007). Berbeda dengan konteks Barat, ibu bekerja di Indonesia menghadapi tekanan dari tatanan patriarki yang menempatkan pengasuhan dan pelayanan keluarga sebagai identitas mutlak perempuan, sementara keterlibatan di ranah publik tetap berada di bawah bayang-bayang otoritas laki-laki (Juditha, 2015). Harapan sosial ini menciptakan standar ibu ideal yang menuntut perhatian total dan keharmonisan keluarga tanpa cela, dimana parameter keberhasilan perempuan sepenuhnya diukur dari kemampuannya memimpin urusan domestik (Hapsari dkk., 2025). Akibatnya, perasaan bersalah muncul bukan hanya dari konflik internal, melainkan dari kesadaran bahwa aktivitas profesional dianggap telah menyimpang dari standar nilai tradisional yang dianut masyarakat (Kubany, 2003). Ketidakterlibatan laki-laki dalam urusan rumah tangga menyebabkan segala kendala domestik menjadi tanggung jawab mandiri istri, sehingga memicu kekhawatiran berlebih terhadap pelabelan sosial atau stigma bahwa telah menyalahi kodrat (Apollo & Cahyadi, 2012). Ekspektasi masyarakat yang memisahkan peran gender secara kaku ini tidak hanya membatasi dukungan suami terhadap karir istri, tetapi juga memperburuk beban mental (mental load) ibu bekerja karena harus mendamaikan realitas modern dengan nilai-nilai lokal yang tradisional (Hairina & Hartini, 2024).

Kompleksitas dinamika mom guilt yang melibatkan benturan antara ekspektasi budaya patriarki di Indonesia dan kebutuhan akan aktualisasi diri menunjukkan bahwa fenomena ini tidak dapat dipahami hanya melalui satu sudut pandang. Terdapat kebutuhan mendesak untuk mengintegrasikan kekuatan psikologis individu melalui psikologi positif dengan kearifan konteks lokal melalui psikologi indigenous guna melihat gambaran kesejahteraan ibu

bekerja secara utuh. Mengingat luasnya spektrum penelitian terdahulu yang masih terfragmentasi, diperlukan sebuah kajian sistematis untuk memetakan dinamika ini secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengkaji secara sistematis berbagai hasil penelitian terdahulu yang membahas dinamika mom guilt pada ibu bekerja, ditinjau dari psikologi positif dan psikologi indigenous. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dinamika rasa bersalah maternal melalui kerangka PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) dan perspektif budaya lokal, guna menganalisis bagaimana kekuatan karakter individu berinteraksi dengan tekanan budaya paternalistik serta stigma peran gender tradisional di Indonesia.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi seluruh temuan relevan mengenai dinamika mom guilt pada ibu bekerja melalui sintesis perspektif psikologi positif dan psikologi indigenous. Metode SLR dipilih guna meminimalkan bias peneliti dan memastikan proses peninjauan literatur dilakukan secara transparan serta dapat direplikasi. Tahapan penelitian ini mengacu pada protokol PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang mencakup identifikasi, skrining, kelayakan, dan inklusi literatur. Pencarian literatur dilakukan secara komprehensif pada basis data elektronik bereputasi, meliputi Google Scholar, ResearchGate, dan SINTA. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu: "maternal guilt" OR "mom guilt" AND "working mothers". Untuk menjaga kualitas analisis, ditetapkan kriteria inklusi yaitu: artikel merupakan hasil penelitian orisinal yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah nasional maupun internasional; subjek penelitian adalah ibu bekerja yang memiliki tanggung jawab pengasuhan anak; fokus bahasan mencakup rasa bersalah ibu, konflik peran ganda, atau kesejahteraan psikologis ibu; dan artikel tersedia dalam teks lengkap.

3. Hasil dan Pembahasan

Mom Guilt pada Ibu Bekerja Ditinjau dari Psikologi Positif

Analisis literatur menunjukkan bahwa mom guilt pada ibu bekerja merupakan konsekuensi emosional dari ketidakmampuan memenuhi ekspektasi sosial sebagai ibu ideal (Handayani dkk., 2015). Pengalaman moral ini muncul ketika seorang ibu merasa gagal menyelaraskan standar pribadi dengan tuntutan figur ibu yang sempurna (Rotkirch & Janhunen, 2010). Di Indonesia, tekanan ini diperburuk oleh budaya paternalistik yang menetapkan pembagian peran gender secara kaku (Rosiana, 2007). Kondisi tersebut sering kali memicu interrole conflict yang berujung pada ketegangan emosional kronis (Odenweller & Rittenour, 2017). Meskipun demikian, penerapan model PERMA dalam Psikologi Positif memberikan kerangka untuk mencapai keberfungsian optimal atau flourishing (Daulay & Situmorang, 2021). Dalam dimensi Positive Emotion, kasih sayang (love) teridentifikasi sebagai emosi yang paling sering dilaporkan oleh ibu bekerja di tengah kelelahan fisik (Rotkirch & Janhunen, 2010). Rasa syukur terhadap dukungan keluarga dan review positif dari lingkungan terbukti mampu menumbuhkan optimisme (Daulay & Situmorang, 2021).

Keberadaan emosi positif ini sangat bergantung pada resiliensi individu dalam menghadapi kesulitan. Dimana ibu yang resilien cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang luar biasa sehingga emosi positif tetap dominan meski sedang berada di bawah tekanan (Noviyanti, 2022). Strategi ini efektif untuk menetralkan guilt atau perasaan bersalah yang muncul akibat manifestasi agresi atau ketidakhadiran fisik (Rotkirch & Janhunen, 2010). Engagement atau keterlibatan pada ibu bekerja seringkali terganggu oleh fenomena mental absence akibat rasa bersalah yang tidak terkelola (Hairina & Hartini, 2024). Tekanan untuk sukses dalam pekerjaan sekaligus dalam keluarga menciptakan situasi dilematis yang memecah fokus (Wijayanti & Indrawati, 2016). Namun, ibu yang mencapai kondisi flourishing menunjukkan keterlibatan penuh dengan mengalokasikan waktu secara efektif antara tanggung jawab domestik dan karir profesional (Daulay & Situmorang, 2021). Keterlibatan ini diperkuat ketika ibu menikmati pekerjaannya sehingga mampu mengintegrasikan karir dengan tanggung jawab mengasuh anak secara harmonis (Poduval & Poduval, 2009). Kemampuan manajemen waktu yang optimal menjadi kunci bagi ibu untuk tetap hadir secara mental di kedua ranah tersebut (Iqbal, 2024).

Terkait dengan dimensi Relationship, dukungan suami merupakan faktor eksternal paling signifikan yang menentukan well-being pada ibu bekerja (Verma & Negi, 2020). Hubungan positif dengan sistem pendukung dapat memitigasi rasa malu (shame) yang timbul akibat ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan (Liss dkk., 2013). Di Indonesia, dukungan sosial yang kuat sangat diperlukan karena Family to Work Conflict memiliki dampak negatif yang lebih besar terhadap kesejahteraan dibandingkan konflik sebaliknya (Nona dkk., 2022). Hubungan yang harmonis di tempat kerja juga menciptakan lingkungan aman yang meningkatkan antusiasme ibu dalam bekerja (Noviyanti, 2022). Tanpa dukungan hubungan ini, ibu sering kali memikul beban mental (mental load) secara mandiri akibat ketidakterlibatan laki-laki dalam urusan domestik (Apollo & Cahyadi, 2012). Pencarian Meaning atau makna hidup merupakan mekanisme penting untuk mereduksi mom guilt melalui internalisasi nilai spiritual. Dimana Ibu bekerja di Indonesia cenderung memaknai setiap peran ganda yang dijalani sebagai bentuk ibadah kepada Tuhan (Daulay & Situmorang, 2021).

Kepercayaan spiritual ini memberikan kekuatan bagi ibu untuk mengambil hikmah positif dari setiap permasalahan yang dihadapi (Noviyanti, 2022). Dengan memiliki makna hidup yang jelas, ibu mampu mendamaikan kontradiksi antara ambisi profesional dan nilai-nilai tradisional (Hairina & Hartini, 2024). Makna ini juga membantu ibu untuk tetap bertahan meskipun menghadapi stigma sosial terkait penyimpangan standar peran gender (Juditha, 2015). Dimensi Accomplishment atau pencapaian pada ibu bekerja mencakup stabilitas ekonomi serta keberhasilan membangun rumah tangga yang harmonis (Daulay & Situmorang, 2021). Guilt atau rasa bersalah yang mendalam seringkali menghambat kemajuan karir karena ibu menjadi ragu untuk mengambil peluang profesional yang lebih besar (Hairina & Hartini, 2024). Oleh karena itu, kemampuan menjalankan hak dan kewajiban secara seimbang dianggap sebagai pencapaian tertinggi dalam konteks ibu bekerja (Daulay & Situmorang, 2021). Namun, otonomi kepemimpinan yang terlalu dominan pada perempuan (alpha female) justru berisiko menurunkan keberfungsian optimal jika tidak disertai karakter yang kolaboratif (Masturah, 2023). Pencapaian terjadi ketika ibu mampu mengelola tuntutan produktif sembari menjaga kesehatan dan kesejahteraan pribadinya (Verma & Negi, 2020). Dinamika mom guilt pada ibu bekerja di Indonesia merupakan hasil interaksi kompleks antara tekanan struktural paternalistik dan maternal self-discrepancy. Guilt atau rasa bersalah ini bukan sekedar konflik emosional internal, melainkan respons terhadap motherhood myth yang menuntut kesempurnaan di ranah domestik meskipun perempuan telah aktif berkontribusi di ranah publik (Sutherland, 2010). Melalui psikologi positif, model PERMA terbukti menjadi instrumen krusial dalam mentransformasi beban emosional tersebut menjadi kesejahteraan subjektif (Noviyanti, 2022). Pencapaian kondisi flourishing pada ibu bekerja sangat bergantung pada sinergi antara resiliensi spiritual individu dan dukungan hubungan sosial yang harmonis (Daulay & Situmorang, 2021). Ketika ibu bekerja mampu mengintegrasikan emosi positif, keterlibatan peran yang bermakna, dan hubungan yang suportif, dampak negatif dari Family-to-Work Conflict dapat diminimalisir secara signifikan (Nona dkk., 2022). Pada akhirnya, penyelesaian isu mom guilt memerlukan pergeseran paradigma sosial yang lebih inklusif, dimana keberhasilan ibu tidak lagi diukur secara tunggal melalui pengabdian domestik, melainkan melalui keseimbangan yang didukung oleh kebijakan struktural yang fleksibel dan kesetaraan peran dalam rumah tangga (Verma & Negi, 2020).

Mom Guilt pada Ibu Bekerja Ditinjau dari Psikologi Indigenous

Analisis melalui psikologi indigenous menunjukkan bahwa mom guilt pada ibu bekerja di Indonesia sangat dipengaruhi oleh budaya paternalistik dan otoriter yang menetapkan pembagian peran gender secara kaku (Rosiana, 2007). Berbeda dengan konteks Barat, ibu bekerja di Indonesia menghadapi tekanan dari tatanan patriarki yang menempatkan pengasuhan sebagai identitas mutlak perempuan (Juditha, 2015). Harapan sosial ini mengonstruksi standar ibu ideal yang menuntut perhatian total dan keharmonisan keluarga tanpa cela. Dimana masyarakat cenderung menetapkan parameter kolektif mengenai cara yang dianggap benar bagi seorang ibu dalam mengatur urusan rumah tangga (Hapsari dkk., 2025). Perasaan bersalah atau guilt kemudian muncul saat individu menyadari bahwa aktivitas profesionalnya dianggap telah menyimpang dari standar nilai tradisional yang dianut (Kubany, 2003). Struktur keluarga di Indonesia memberikan dimensi tambahan pada beban emosional melalui peran mertua (Prentice, 2009). Mertua kerap memantau secara ketat kehidupan rumah tangga anaknya untuk memastikan tindakan menantu selaras dengan ekspektasi keluarga besar (Foyster, 2001). Terdapat kecenderungan bagi mertua untuk merasa memiliki otoritas lebih besar berdasarkan persepsi pengalaman hidup yang lebih banyak daripada menantu (Fat'kha & Gono, 2024). Menurut Prentice (2009), mertua mendidik menantu perempuannya dengan tujuan agar menantu sebagai anggota keluarga baru tetap mengikuti tata krama dan prinsip yang berlaku di keluarga. Hal ini mempertegas batasan peran wanita yang terbatas pada ruang lingkup internal keluarga meskipun telah aktif di sektor publik (Sakina & Hasanah, 2017).

Budaya patriarki di Indonesia mengunggulkan otoritas laki-laki dan menempatkan posisi perempuan sebagai pilar utama dalam ranah domestik (Mies, 2014). Pandangan tradisional ini membuat laki-laki sering kali enggan terlibat dalam pekerjaan rumah tangga karena dianggap bukan bagian dari kodrat mereka (Rosiana, 2007). Ketidakterlibatan suami menyebabkan segala kendala domestik menjadi tanggung jawab mandiri istri (Apollo & Cahyadi, 2012). Kondisi ini memicu kelelahan fisik yang besar dengan waktu pemulihan yang sangat minim bagi perempuan (Maude, 2024). Ketidakseimbangan ini berpotensi menimbulkan perselisihan jika suami tetap mempertahankan pandangan bahwa urusan rumah adalah beban istri semata (Omara, 2004). Akibatnya, keterlibatan perempuan di luar rumah sering kali tetap berada di bawah otoritas laki-laki (Juditha, 2015). Stigmatisasi terhadap perempuan bekerja biasanya berpijak pada standar sosial yang mengabaikan realitas subjektif ekonomi keluarga. Masyarakat sering menghakimi bahwa keputusan ibu untuk bekerja merupakan bentuk pengabaian tanggung jawab domestik demi kemajuan karir semata (Hapsari dkk., 2025). Padahal, motivasi partisipasi ibu bekerja di angkatan kerja sering kali didasari oleh kebutuhan ekonomi akibat pendapatan suami yang tidak mencukupi (Olson dkk., 2019). Meskipun perempuan telah berkontribusi secara finansial, tuntutan peran tradisional di dalam rumah tidak serta-merta hilang. Ibu bekerja tetap memikul beban berlapis karena otoritas domestik dianggap sebagai kewajiban permanen yang melekat pada identitas mereka (Dahyoko dkk., 2024). Kondisi ini menciptakan dilema antara pencapaian karir dan kewajiban tradisional yang bersifat kontinu (Dancer & Gilbert, 1993). Tekanan emosional semakin berat terutama bagi ibu yang memiliki anak usia dini dimana beban

stres berkorelasi dengan usia anak yang lebih muda (Rosiana, 2007). Terdapat standar ganda dimana masyarakat memaklumi rendahnya kontribusi pria dalam pengasuhan namun menuntut perempuan menjadi sosok ibu yang sempurna (Hapsari dkk., 2025). Stigma bahwa perempuan bekerja telah menyalahi kodrat merupakan pemikiran usang yang masih dominan di tengah masyarakat Indonesia (Widiningtyas, 2022). Oleh karena itu, mom guilt dalam konteks lokal merupakan hasil dari konstruksi nilai budaya yang menempatkan beban domestik sebagai tanggung jawab mutlak perempuan (Hubeis, 2010).

Faktor Protektif yang Mengurangi Mom Guilt pada Ibu Bekerja

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa mom guilt pada ibu bekerja tidak bersifat menetap, melainkan dapat diminimalkan melalui berbagai faktor protektif yang berasal dari individu maupun lingkungan. Faktor-faktor tersebut berperan sebagai sumber daya psikologis dan sosial yang membantu ibu mengelola tekanan akibat konflik peran sehingga kesejahteraan psikologis tetap terjaga. Berdasarkan sintesis literatur, faktor protektif yang paling dominan meliputi resiliensi, dukungan sosial, spiritualitas, manajemen waktu, serta kemampuan memaknai peran ganda secara positif. Kehadiran faktor-faktor tersebut memungkinkan ibu bekerja mengurangi intensitas rasa bersalah sekaligus meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan.

Resiliensi menjadi faktor protektif utama karena memungkinkan ibu tetap mempertahankan emosi positif meskipun menghadapi tekanan pekerjaan maupun keluarga. Ibu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, menyelesaikan masalah secara adaptif, serta mengelola emosi negatif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Kemampuan tersebut membantu ibu mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika tidak mampu memenuhi seluruh tuntutan sebagai pekerja sekaligus pengasuh. Dengan demikian, resiliensi berfungsi sebagai mekanisme internal yang memperkuat kapasitas psikologis ibu dalam menghadapi mom guilt tanpa kehilangan keberfungsian dalam menjalankan kedua perannya. Selain faktor internal, dukungan sosial juga menjadi faktor protektif yang sangat menentukan. Dukungan suami, keluarga, teman, maupun lingkungan kerja memberikan rasa aman, penghargaan, dan penerimaan sehingga ibu tidak merasa menghadapi berbagai tuntutan seorang diri. Literatur menunjukkan bahwa dukungan suami merupakan bentuk dukungan yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis ibu bekerja karena mampu mengurangi beban mental serta menciptakan pembagian tanggung jawab yang lebih seimbang dalam keluarga. Hubungan yang harmonis dengan lingkungan kerja juga meningkatkan antusiasme ibu dalam menjalankan pekerjaannya sehingga konflik antara kehidupan keluarga dan pekerjaan dapat diminimalkan. Keberadaan sistem pendukung tersebut membantu ibu memandang tantangan sebagai bagian dari proses kehidupan, bukan sebagai kegagalan pribadi.

Spiritualitas turut menjadi faktor protektif yang penting dalam mereduksi mom guilt. Ibu bekerja cenderung memaknai peran gandanya sebagai bentuk tanggung jawab sekaligus ibadah sehingga setiap tantangan dipandang sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki hikmah. Makna hidup yang kuat membantu ibu menerima keterbatasan diri, mengurangi tekanan akibat standar sosial yang tidak realistis, serta membangun optimisme ketika menghadapi berbagai kesulitan. Perspektif ini memungkinkan ibu mempertahankan kesejahteraan psikologis tanpa harus selalu memenuhi ekspektasi masyarakat mengenai sosok ibu yang sempurna.

Manajemen waktu dan kemampuan mengintegrasikan peran pekerjaan dengan kehidupan keluarga juga merupakan faktor protektif yang penting. Literatur menunjukkan bahwa ibu yang mampu mengatur prioritas secara efektif cenderung memiliki keterlibatan penuh dalam setiap aktivitas sehingga tidak mudah mengalami mental absence. Kemampuan menikmati pekerjaan sekaligus menjalankan tanggung jawab pengasuhan secara seimbang membantu ibu mencapai kondisi flourishing sebagaimana dijelaskan dalam model PERMA. Dengan demikian, hasil sintesis menunjukkan bahwa penurunan mom guilt tidak hanya bergantung pada kemampuan individu mengelola emosi, tetapi juga dipengaruhi oleh keberadaan dukungan sosial, spiritualitas, serta lingkungan yang memungkinkan ibu menjalankan berbagai peran secara harmonis.

Faktor Risiko yang Memperkuat Mom Guilt pada Ibu Bekerja

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa mom guilt pada ibu bekerja dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang saling berkaitan dan memperkuat munculnya perasaan bersalah. Faktor-faktor tersebut tidak hanya berasal dari karakteristik individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya, keluarga, dan sistem nilai yang berkembang di masyarakat Indonesia. Sintesis literatur memperlihatkan bahwa budaya patriarki, pembagian peran gender yang tidak seimbang, rendahnya keterlibatan suami dalam pekerjaan domestik, tekanan dari keluarga besar, stigma sosial terhadap ibu bekerja, serta tuntutan pengasuhan anak usia dini merupakan faktor-faktor yang paling sering dilaporkan sebagai penyebab meningkatnya intensitas mom guilt. Faktor-faktor tersebut membentuk tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus sehingga ibu bekerja mengalami kesulitan mencapai keseimbangan antara kehidupan keluarga dan pekerjaan.

Budaya patriarki menjadi faktor risiko utama yang mendasari munculnya mom guilt pada ibu bekerja di Indonesia. Literatur menunjukkan bahwa masyarakat masih menempatkan perempuan sebagai pihak yang bertanggung jawab penuh terhadap pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga. Meskipun perempuan telah berkontribusi di sektor publik melalui pekerjaan profesional, ekspektasi terhadap pelaksanaan tugas domestik tidak mengalami

perubahan yang berarti. Kondisi tersebut menyebabkan ibu bekerja menghadapi beban ganda karena tetap dituntut memenuhi seluruh tanggung jawab rumah tangga setelah menyelesaikan pekerjaan di luar rumah. Ketidakseimbangan pembagian peran ini meningkatkan kelelahan fisik maupun emosional sehingga memperbesar kemungkinan munculnya rasa bersalah ketika salah satu peran tidak dapat dijalankan secara optimal.

Faktor risiko berikutnya adalah rendahnya keterlibatan suami dalam pekerjaan domestik dan pengasuhan anak. Literatur menjelaskan bahwa pandangan tradisional mengenai peran laki-laki masih menyebabkan banyak suami tidak terlibat secara aktif dalam aktivitas rumah tangga karena dianggap bukan bagian dari tanggung jawab mereka. Akibatnya, ibu bekerja harus menyelesaikan sebagian besar pekerjaan domestik secara mandiri sehingga mengalami beban mental (mental load) yang lebih besar dibandingkan pasangan. Selain meningkatkan kelelahan, kondisi tersebut juga menimbulkan konflik dalam rumah tangga apabila pembagian tugas dianggap tidak adil. Situasi ini memperlihatkan bahwa minimnya dukungan pasangan menjadi salah satu faktor yang memperkuat mom guilt karena ibu merasa seluruh keberhasilan maupun kegagalan pengasuhan bergantung pada dirinya sendiri.

Tekanan dari keluarga besar dan masyarakat turut memperbesar intensitas mom guilt. Keberadaan mertua sering kali menjadi sumber evaluasi terhadap cara ibu menjalankan rumah tangga sehingga ibu merasa harus memenuhi standar keluarga yang telah dibangun secara turun-temurun. Selain itu, masyarakat masih mempertahankan konsep motherhood myth yang menggambarkan ibu ideal sebagai sosok yang selalu hadir, mengutamakan keluarga, dan mampu memenuhi seluruh kebutuhan anak tanpa kekurangan. Ketika ibu bekerja tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut karena tuntutan pekerjaan, muncul penilaian negatif yang memperkuat rasa bersalah. Stigma bahwa perempuan bekerja telah mengabaikan keluarga juga menyebabkan ibu lebih mudah mengalami tekanan psikologis, meskipun keputusan bekerja sering kali didasarkan pada kebutuhan ekonomi keluarga.

Selain faktor sosial budaya, karakteristik keluarga juga memengaruhi tingkat mom guilt. Literatur menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak usia dini cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi karena kebutuhan pengasuhan anak pada fase tersebut masih sangat besar. Tuntutan memberikan perhatian penuh kepada anak sering kali bertentangan dengan kewajiban profesional sehingga memunculkan konflik peran yang berulang. Berdasarkan sintesis literatur, dapat disimpulkan bahwa mom guilt merupakan hasil interaksi berbagai faktor risiko yang saling memperkuat. Oleh karena itu, upaya mengurangi mom guilt memerlukan perubahan tidak hanya pada tingkat individu, tetapi juga pada pola relasi keluarga, budaya masyarakat, dan pembagian peran gender agar ibu bekerja memperoleh dukungan yang lebih adil dalam menjalankan peran gandanya.

Sintesis Hubungan Psikologi Positif dan Psikologi Indigenous dalam Menjelaskan Mom Guilt pada Ibu Bekerja

Hasil narrative literature review menunjukkan bahwa fenomena mom guilt pada ibu bekerja tidak dapat dijelaskan secara komprehensif apabila hanya menggunakan satu perspektif psikologi. Sintesis berbagai literatur memperlihatkan bahwa Psikologi Positif dan Psikologi Indigenous memiliki kontribusi yang saling melengkapi dalam menjelaskan munculnya, berkembangnya, serta upaya mengatasi mom guilt. Psikologi Positif lebih menitikberatkan pada mekanisme psikologis yang membantu individu mencapai kesejahteraan (well-being) melalui penguatan sumber daya internal, sedangkan Psikologi Indigenous menjelaskan bagaimana nilai budaya, norma sosial, dan sistem keluarga membentuk pengalaman emosional ibu bekerja dalam konteks masyarakat Indonesia. Dengan demikian, mom guilt dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor psikologis individu dengan konstruksi sosial budaya yang memengaruhi kehidupan perempuan secara berkelanjutan.

Perspektif Psikologi Positif menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki potensi untuk mencapai kondisi flourishing meskipun menghadapi berbagai tekanan. Model PERMA menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dapat dibangun melalui pengembangan emosi positif, keterlibatan penuh dalam aktivitas, hubungan sosial yang suportif, makna hidup, dan pencapaian yang bermakna. Literatur memperlihatkan bahwa resiliensi, rasa syukur, dukungan keluarga, spiritualitas, serta kemampuan mengelola waktu merupakan faktor-faktor yang memperkuat setiap dimensi PERMA sehingga ibu mampu mengurangi dampak negatif mom guilt. Dalam perspektif ini, fokus utama bukan terletak pada keberadaan masalah, melainkan pada kemampuan individu memanfaatkan kekuatan psikologis yang dimiliki untuk beradaptasi terhadap berbagai tuntutan kehidupan. Oleh karena itu, Psikologi Positif memandang mom guilt sebagai kondisi yang dapat dikelola melalui pengembangan kapasitas psikologis individu serta dukungan lingkungan yang memadai.

Berbeda dengan Psikologi Positif, Psikologi Indigenous menjelaskan bahwa pengalaman mom guilt tidak dapat dilepaskan dari budaya Indonesia yang masih dipengaruhi oleh nilai patriarki dan pembagian peran gender yang tradisional. Literatur menunjukkan bahwa masyarakat masih mengonstruksi sosok ibu ideal sebagai perempuan yang mengutamakan keluarga, mengasuh anak secara penuh, serta bertanggung jawab terhadap seluruh urusan domestik. Ketika perempuan memasuki dunia kerja, muncul ketidaksesuaian antara tuntutan budaya dengan realitas kehidupan modern yang mengharuskan ibu menjalankan dua peran sekaligus. Tekanan tersebut diperkuat oleh penilaian masyarakat, keluarga besar, bahkan mertua yang masih mempertahankan standar tradisional mengenai peran perempuan. Akibatnya, rasa bersalah berkembang bukan semata-mata karena persepsi individu,

tetapi juga sebagai respons terhadap norma sosial yang mengatur bagaimana seorang ibu seharusnya menjalankan kehidupannya.

Sintesis kedua perspektif menunjukkan bahwa mom guilt merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan hubungan timbal balik antara individu dan lingkungan sosial. Faktor internal seperti resiliensi, optimisme, spiritualitas, dan kemampuan mengelola emosi berperan dalam membantu ibu mengurangi tekanan psikologis. Namun, efektivitas faktor-faktor tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi eksternal berupa dukungan pasangan, keluarga, tempat kerja, serta budaya yang memberikan ruang bagi perempuan untuk menjalankan berbagai peran secara seimbang. Oleh karena itu, upaya mengurangi mom guilt tidak cukup dilakukan melalui intervensi psikologis pada individu saja, tetapi juga memerlukan perubahan budaya menuju pembagian peran yang lebih setara, peningkatan keterlibatan ayah dalam pengasuhan, serta penghapusan stigma terhadap ibu bekerja. Berdasarkan hasil sintesis literatur, integrasi Psikologi Positif dan Psikologi Indigenous memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai mom guilt karena menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis ibu bekerja hanya dapat dicapai apabila kekuatan individu didukung oleh lingkungan sosial yang adil, suportif, dan menghargai peran ganda perempuan.

Pembahasan

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa mom guilt pada ibu bekerja merupakan fenomena psikologis yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga dibentuk oleh tekanan sosial, budaya, dan peran gender yang berkembang di masyarakat Indonesia. Perasaan bersalah muncul ketika ibu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sebagai sosok ibu ideal yang mampu menjalankan seluruh tanggung jawab domestik secara sempurna, sementara pada saat yang sama juga dituntut untuk berperan aktif dalam dunia kerja. Kondisi tersebut menimbulkan konflik peran (interrole conflict) yang menyebabkan ketegangan emosional berkepanjangan. Pembahasan ini memperlihatkan bahwa mom guilt merupakan konsekuensi dari ketidaksesuaian antara harapan sosial dengan realitas kehidupan ibu bekerja yang harus menjalankan dua peran sekaligus.

Ditinjau dari perspektif Psikologi Positif, model PERMA memberikan penjelasan bahwa kesejahteraan psikologis ibu bekerja dapat dicapai melalui pengembangan emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial yang sehat, makna hidup, dan pencapaian. Pada dimensi Positive Emotion, rasa kasih sayang terhadap anak tetap menjadi emosi dominan meskipun ibu mengalami kelelahan fisik akibat tuntutan pekerjaan dan keluarga. Selain itu, rasa syukur atas dukungan keluarga serta lingkungan turut meningkatkan optimisme sehingga membantu ibu memandang tantangan secara lebih positif. Keberadaan emosi positif tersebut sangat dipengaruhi oleh resiliensi individu, yaitu kemampuan untuk beradaptasi terhadap tekanan dan bangkit dari pengalaman yang menimbulkan rasa bersalah. Dengan demikian, resiliensi berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu ibu mengurangi dampak negatif mom guilt sehingga kondisi psikologis tetap stabil meskipun menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Pada dimensi Engagement, pembahasan menunjukkan bahwa mom guilt sering mengganggu keterlibatan ibu dalam aktivitas sehari-hari. Rasa bersalah yang tidak terselesaikan menyebabkan ibu mengalami mental absence, yaitu kondisi ketika secara fisik hadir tetapi secara psikologis tidak mampu memberikan perhatian penuh karena terus memikirkan peran lain yang sedang ditinggalkan. Akibatnya, fokus dalam bekerja maupun mengasuh anak menjadi berkurang. Namun, ibu yang berhasil mencapai kondisi flourishing mampu mengalokasikan waktu secara efektif antara pekerjaan dan keluarga sehingga tetap dapat menjalankan kedua peran secara optimal. Kemampuan menikmati pekerjaan juga menjadi faktor penting karena memungkinkan ibu mengintegrasikan karier dengan tanggung jawab pengasuhan tanpa memandang keduanya sebagai beban yang saling bertentangan. Oleh sebab itu, manajemen waktu dan kemampuan mengelola prioritas menjadi strategi penting dalam mengurangi dampak negatif mom guilt terhadap kualitas keterlibatan ibu dalam berbagai aktivitas.

Dimensi Relationship menegaskan bahwa dukungan sosial, khususnya dari suami, memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu bekerja. Dukungan pasangan mampu mengurangi rasa malu, tekanan sosial, serta beban mental yang muncul akibat tuntutan menjalankan berbagai tanggung jawab secara bersamaan. Sebaliknya, minimnya keterlibatan suami dalam pekerjaan domestik menyebabkan seluruh tanggung jawab rumah tangga lebih banyak dipikul oleh ibu sehingga meningkatkan risiko kelelahan fisik maupun emosional. Hubungan yang harmonis, baik dalam keluarga maupun lingkungan kerja, memberikan rasa aman bagi ibu untuk menjalankan perannya secara lebih percaya diri. Selain itu, dimensi Meaning menunjukkan bahwa ibu bekerja di Indonesia banyak memaknai peran gandanya sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab moral sehingga mampu menerima berbagai tantangan dengan lebih ikhlas. Makna hidup tersebut menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu ibu menghadapi stigma sosial sekaligus mempertahankan kesejahteraan mental di tengah berbagai tuntutan yang dihadapi.

Selain ditinjau melalui Psikologi Positif, fenomena mom guilt pada ibu bekerja juga dapat dipahami melalui perspektif Psikologi Indigenous, yang menempatkan budaya sebagai faktor utama dalam membentuk pengalaman psikologis individu. Analisis literatur menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia masih dipengaruhi oleh budaya paternalistik dan patriarki yang membagi peran laki-laki dan perempuan secara tegas. Dalam budaya tersebut, perempuan dipandang sebagai penanggung jawab utama pengasuhan anak dan pengelolaan rumah tangga,

sedangkan laki-laki lebih diidentikkan dengan peran sebagai pencari nafkah. Konsekuensinya, ketika seorang ibu memutuskan untuk bekerja di ranah publik, muncul penilaian bahwa dirinya tidak sepenuhnya menjalankan kewajiban domestik sebagaimana standar ibu ideal yang dibentuk masyarakat. Kondisi inilah yang menjadi salah satu sumber utama munculnya perasaan bersalah pada ibu bekerja di Indonesia.

Tekanan budaya tersebut semakin kuat karena tidak hanya berasal dari masyarakat, tetapi juga dari lingkungan keluarga besar. Literatur menunjukkan bahwa keberadaan mertua sering kali memberikan pengaruh terhadap cara ibu menjalankan perannya dalam keluarga. Mertua dapat memantau kehidupan rumah tangga dan memberikan penilaian berdasarkan nilai-nilai keluarga yang telah dianut sebelumnya. Akibatnya, ibu bekerja tidak hanya berusaha memenuhi harapan suami dan anak, tetapi juga menghadapi ekspektasi keluarga besar yang menginginkan perempuan tetap memprioritaskan urusan domestik. Situasi ini memperkuat konflik psikologis karena ibu merasa harus memenuhi berbagai tuntutan yang tidak selalu dapat dijalankan secara bersamaan. Dalam kondisi tersebut, mom guilt berkembang bukan hanya sebagai pengalaman emosional pribadi, tetapi juga sebagai hasil dari konstruksi sosial yang diwariskan melalui budaya dan lingkungan keluarga.

Perspektif psikologi indigenous juga menunjukkan bahwa budaya patriarki menyebabkan keterlibatan laki-laki dalam pekerjaan domestik masih relatif rendah. Banyak masyarakat yang menganggap pekerjaan rumah tangga sebagai kewajiban perempuan sehingga suami tidak dituntut untuk memiliki kontribusi yang sama dalam pengasuhan maupun pekerjaan rumah. Akibatnya, ibu bekerja menghadapi beban ganda berupa tuntutan profesional sekaligus tanggung jawab domestik yang tetap harus diselesaikan. Kondisi tersebut meningkatkan kelelahan fisik, tekanan psikologis, dan risiko munculnya konflik rumah tangga apabila pembagian peran tidak dilakukan secara adil. Padahal, banyak ibu bekerja yang memilih bekerja bukan semata-mata untuk mengembangkan karier, melainkan karena kebutuhan ekonomi keluarga. Meskipun telah berkontribusi terhadap pendapatan rumah tangga, mereka tetap dibebani ekspektasi untuk menjalankan seluruh tanggung jawab domestik tanpa pengurangan beban.

Pembahasan ini memperlihatkan bahwa penyelesaian masalah mom guilt tidak dapat hanya difokuskan pada peningkatan kemampuan individu dalam mengelola emosi, tetapi juga memerlukan perubahan pada tingkat keluarga dan masyarakat. Penguatan resiliensi, pengembangan emosi positif, serta pencarian makna hidup memang terbukti membantu ibu mencapai kesejahteraan psikologis. Namun, upaya tersebut akan lebih efektif apabila didukung oleh hubungan keluarga yang harmonis, pembagian peran yang setara, serta lingkungan sosial yang tidak lagi menghakimi perempuan berdasarkan standar ibu ideal yang kaku. Dengan demikian, pendekatan Psikologi Positif dan Psikologi Indigenous saling melengkapi dalam menjelaskan bahwa mom guilt merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis dan faktor budaya. Oleh karena itu, diperlukan perubahan paradigma menuju masyarakat yang lebih inklusif, menghargai peran ganda perempuan, mendukung kesetaraan gender dalam rumah tangga, serta memberikan ruang bagi ibu bekerja untuk berkembang tanpa dibayangi rasa bersalah yang berkepanjangan.

4. Kesimpulan

Dinamika mom guilt pada ibu bekerja di Indonesia merupakan fenomena psikososial kompleks yang berakar pada ketegangan antara ambisi profesional modern dan internalisasi nilai budaya paternalistik yang kaku. Melalui psikologi indigenous, ditemukan bahwa rasa bersalah ini bukan sekedar konflik emosional personal, melainkan produk dari konstruksi sosial patriarki yang menempatkan pengasuhan sebagai identitas mutlak dan tanggung jawab domestik sebagai kewajiban permanen perempuan, bahkan ketika ibu bekerja telah berkontribusi secara ekonomi. Keberadaan struktur keluarga luas dan ekspektasi masyarakat terhadap kodrat menciptakan standar ibu ideal yang sulit dicapai, sehingga memicu maternal self-discrepancy yang kronis. Namun, integrasi psikologi positif melalui model PERMA menawarkan mekanisme yang efektif, dimensi meaning yang diwujudkan melalui internalisasi nilai spiritual dimana bekerja dan mengasuh dimaknai sebagai ibadah terbukti menjadi pelindung psikologis utama bagi ibu bekerja di Indonesia. Kesejahteraan subjektif atau flourishing dapat tercapai ketika resiliensi individu bersinergi dengan dukungan hubungan sosial yang suportif, terutama dari pasangan, guna mentransformasi beban mental menjadi keberfungsian peran yang harmonis. Oleh karena itu, penanganan mom guilt di Indonesia memerlukan pendekatan ganda, yaitu penguatan kapasitas psikologis individu untuk membangun narasi positif atas perannya, serta pergeseran paradigma sosial menuju pembagian peran gender yang lebih egaliter dan inklusif dalam sistem keluarga maupun kebijakan struktural di dunia kerja.

Reference

- Fadhillah, M. B. A., Anggoro, R., & Priyatno, A. M. (2020). Analisis Performa Link Stability dari Faktor Kecepatan untuk Dinamisasi Zona pada Zone Routing Protocol. *Jurnal Rekayasa Elektrika*, 16(3). <https://doi.org/10.17529/jre.v16i3.16502>
- Amanda, A. S., & Mujiasih, E. (2018). Hubungan antara konflik pekerjaan-keluarga dengan kepuasan kerja pada perawat wanita yang sudah berkeluarga di Rumah Sakit Swasta X Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 163-168. doi:10.14710/empati.2017.20024
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta*, 36(2).
- Badan Pusat Statistik. (2025). Perempuan sebagai Tenaga Profesional (Persen), 2024. Badan Pusat Statistik. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDY2lzl=/perempuan-sebagai-tenaga-profesional.html>

DOI: <https://doi.org/10.69693/ijmst.v4i2.13049>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

- Constantinou, G., Varela, S., & Buckby, B. (2021). Reviewing the experiences of maternal guilt—the “Motherhood Myth” influence. *Health Care for Women International*, 42(4-6), 852-876. doi:10.1080/07399332.2020.1835917
- Dahyoko, W., Anajani, A. G., Kartika, E. D., Aisyah, N., Saputra, A. H., & Erni, S. (2024). Kesetaraan gender di era globalisasi pada peran perempuan dalam menghadapi era digital. *Journals of Indonesian Multidisciplinary Research*, 3(1), 26-38. doi:10.61291/sq1kj611
- Dancer, L. S., & Gilbert, L. A. (1993). Spouses' family work participation and its relation to wives' occupational level. *Sex Roles*, 28(3), 127-145. doi:10.1007/BF00299277
- Daulay, R. N. F., & Situmorang, N. Z. (2021). Flourishing pada womenpreneur di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 180-185. doi:10.35134/jpsy165.v14i2.60
- Fala, M., Sunarti, E., & Herawati, T. (2020). Sumber stres, strategi koping, gejala stres, dan kepuasan perkawinan pada istri bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(1), 25-37. doi:10.24156/jikk.2020.13.1.25
- Fat'kha, I. T., & Gono, J. N. (2024). Memahami pengalaman perempuan dalam memaknai mom shaming yang dilakukan oleh mertua. *Interaksi Online*, 13(1), 643-652. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/48824>
- Foyster, E. (2001). Parenting was for life, not just for childhood: The role of parents in the married lives of their children in early modern England. *History*, 86(283), 313-327. doi:10.1111/1468-229X.00192
- Hairina, Y., & Hartini, N. (2024). Exploring consequences of guilt in working mothers: A scoping review. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 29(2), 263-280. doi:10.20885/psikologika.vol29.iss2.art6
- Handayani, A., Afiatin, T., Adiyanti, M. G., & Himam, F. (2015). Factors impacting work family balance of working mothers. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 30(4), 178-190. doi:10.24123/aipj.v30i4.550
- Hapsari, Y. D., Reftantia, G., Fitriyani, D., Asmawati, A. Z., Isyanawulan, G., & Inayah, N. A. (2025). Fenomena mom shaming di Indonesia dalam perspektif gender: Sebuah tinjauan literatur. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(9), 6315-6324. doi:10.53625/jirk.v4i9.9652
- Herawati, I., & Widiantoro, D. (2020). Perbedaan kebersyukuran pada ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 65-76. doi:10.24815/s-jpu.v3i1.15630
- Hubeis, A. V. S. (2010). *Pemberdayaan perempuan dari masa ke masa*. IPB Press.
- Iqbal, M. (2024). *Psikologi Pernikahan: Menyelami Rahasia Pernikahan*. Yogyakarta: Gema Insani.
- Juditha, C. (2015). Gender dan seksualitas dalam konstruksi media massa. *JURNAL SIMBOLIKA Research and Learning in Communication Study*, 1(1). doi:10.31289/simbolika.v1i1.45
- Kinanti, I. G. A. I. A., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Perbedaan strategi koping pada perempuan Hindu Bali yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 499-508.
- Kubany, E. S., & Watson, S. B. (2003). Guilt: Elaboration of a multidimensional model. *Psychological Record*, 53(1), 51-90.
- Liss, M., Schiffrin, H. H., & Rizzo, K. M. (2013). Maternal guilt and shame: The role of self-discrepancy and fear of negative evaluation. *Journal of child and family studies*, 22(8), 1112-1119. doi:10.1007/s10826-012-9673-2
- Masturah, A. N. (2023). Alpha female dan flourishing pada perempuan bekerja. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 6(1), 44-50. doi:10.31293/mv.v6i1.6584
- Maude, S. (2024). Peran ibu rumah tangga dalam kehidupan sosial ekonomi dalam perspektif gender di Desa Wandoke Kecamatan Tikep. *SELAMI IPS*, 17(1). doi:10.36709/selami.v17i1.60
- Mayasari, N. S., & Thamrin, W. P. (2025). Pengaruh stres kerja dan work family conflict terhadap kepuasan kerja pada wanita bekerja yang sudah menikah. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5549-5555. doi:10.54371/jiip.v8i6.7962
- Mies, M. (2014). *Patriarchy and accumulation on a world scale: Women in the international division of labour*. Bloomsbury Publishing.
- Nona, E. H. A. P., Sumargi, A. M., & Ratna, J. M. J. (2022). Konflik peran dengan well-being pada ibu bekerja. *Psychopreneur Journal*, 6(1), 26-38. doi:10.37715/psy.v6i1.2631
- Noviyanti, R. (2022). Resiliensi dan subjective well-being pada ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi Talenta*, 8(1), 37-47. doi:10.26858/talenta.v7i1.33357
- Odenweller, K. G., & Rittenour, C. E. (2017). Stereotypes of stay-at-home and working mothers. *Southern Communication Journal*, 82(2), 57-72. doi:10.1080/1041794X.2017.1287214
- Olson, D., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2019). *Marriage and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths* (10th Edition). New York: The McGraw Hill Companies.
- Omara, A. (2004). Perempuan, budaya patriarki dan representasi. *Mimbar Hukum*, 2(46).
- Poduval, J., & Poduval, M. (2009). Working mothers: How much working, how much mothers, and where is the womanhood? *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35(Special Issue), 161-168. doi:10.4103/0973-1229.41799
- Pratiwi, E. S., Darmastuti, I., & Damarani, Z. N. (2024). Konflik peran ganda pada perempuan yang bekerja (Studi fenomenologi pada keluarga buruh bangunan di Desa Siwarak). *Diponegoro Journal of Management*, 13(3), 1-8. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/djom/article/view/47749>
- Prentice, C. (2009). Relational dialectics among in-laws. *Journal of Family Communication*, 9(2), 67-89. doi:10.1080/15267430802561667
- Rosiana, D. (2007). Mengatasi konflik peran sebagai karyawan dan ibu rumah tangga pada tenaga kerja wanita di Indonesia. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 23(2), 271-287. doi:10.29313/mimbar.v23i2.245
- Rotkirch, A., & Janhunen, K. (2010). Maternal guilt. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 90-106. doi:10.1177/147470491000800108
- Sakina, A. I. (2017). Menyoroti budaya patriarki di Indonesia. *Share: Social Work Journal*, 7(1), 71-80. doi:10.24198/share.v7i1.13820
- Sutherland, J. A. (2010). Mothering, guilt and shame. *Sociology Compass*, 4(5), 310-321. doi:10.1111/j.1751-9020.2010.00283.x
- Umaroh, R. F., & Hapsari, A. D. (2022). Burnout sebagai variabel moderator konflik peran ganda dengan kepuasan pernikahan pada perempuan yang bekerja. *Flourishing Journal*, 2(4), 315-331. doi:10.17977/um070v2i42022p315-331
- Verma, A., & Negi, Y. S. (2020). Working women and motherhood - a review. *Annals of Agri-Bio Research*, 25(1), 170-178.
- Widiningtyas, K. (2022). Dinamika konflik peran ganda ibu bekerja yang menjalani dual earner family. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(2), 202-218. doi:10.36269/psyche.v4i2.735
- Wijayanti, A. T., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara konflik peran ganda dengan kepuasan pernikahan pada wanita yang bekerja sebagai penyuluh di Kabupaten Purbalingga. *Jurnal empati*, 5(2), 282-286. doi:10.14710/empati.2016.15202
- Yanto, D. A., Aini, H. N. C., & Luvianasari, M. T. (2023). Pertukaran sosial dalam peran ganda perempuan: Studi kasus tentang pekerjaan rumah tangga dan karier profesional. *Jurnal Relasi Publik*, 1(4), 66-77. doi:10.59581/jrp-widyakarya.v1i4.1811